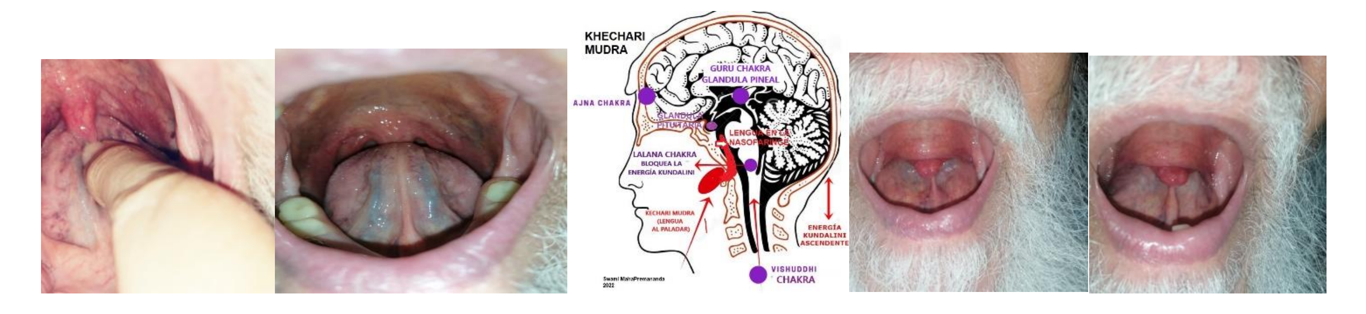
KHECHARI MUDRA

(ACTUALIZACIÓN-Mayo-2024)

Técnica para mejores logros espirituales en la meditación (Swami MahaPremananda)



Este trabajo sobre **Talabya Kriya y Khechari mudra** basado en la experiencia personal meditativa y la Kriya Yoga, tiene la finalidad de mostrar y describir cómo se logran estos mudras y que mediante gestos que se representan con algunas partes del cuerpo podemos ayudar a inducir determinados estados de consciencia superior.

El Talabya Kriya y Khechari Mudrã son técnicas yóguicas milenarias del Hatha Yoga Pradipika cuya finalidad consiste entre otros beneficios, ayudar al practicante a alcanzar la quietud de la mente, facilitar un estado de meditación silenciosa y profunda, despertar la kundalini para lograr la Union con el Espíritu … y segregar el Amrita o Néctar Divino.

Al hablar de mudras, lo típico es asociar a esta palabra con los mudras de las manos, posiciones que logran aportar una serie de beneficios que aplicadas sirven para acompañar ciertas prácticas meditativas.

Pero los mudras no son solo gestos de las manos, sino que también de otras partes del cuerpo, como es el caso de los ojos en Shambhavi mudra. Pero aquí vamos a tratar el caso de Talabya Kriya y de Khechari Mudrã, “Mudra de la lengua”.

El texto clásico Hatha Yoga Pradipika trata sobre Kechari mudra con amplitud, veamos algunas ideas básicas y los beneficios que aporta.

EL significado de Khechari Mudra desde el sanscrito; Kha» significa Akasa y «Chari» significa mover. El Yogi se mueve en el Akasa. La lengua y la mente permanecen en el Akasa. Talabya Kriya es un mudra base, o Khechari bebe o de principio, base para alcanzar khechari mudra.

Kechari mudra, o cerradura de la lengua, es una práctica muy utilizada tanto en el Hatha como en el Raja yoga gracias a los extraordinarios efectos que tiene sobre el cuerpo y mente; especialmente si se acompaña con pranayama, Veamos la descripción de la práctica en el Pradipika del Hatha Yoga.

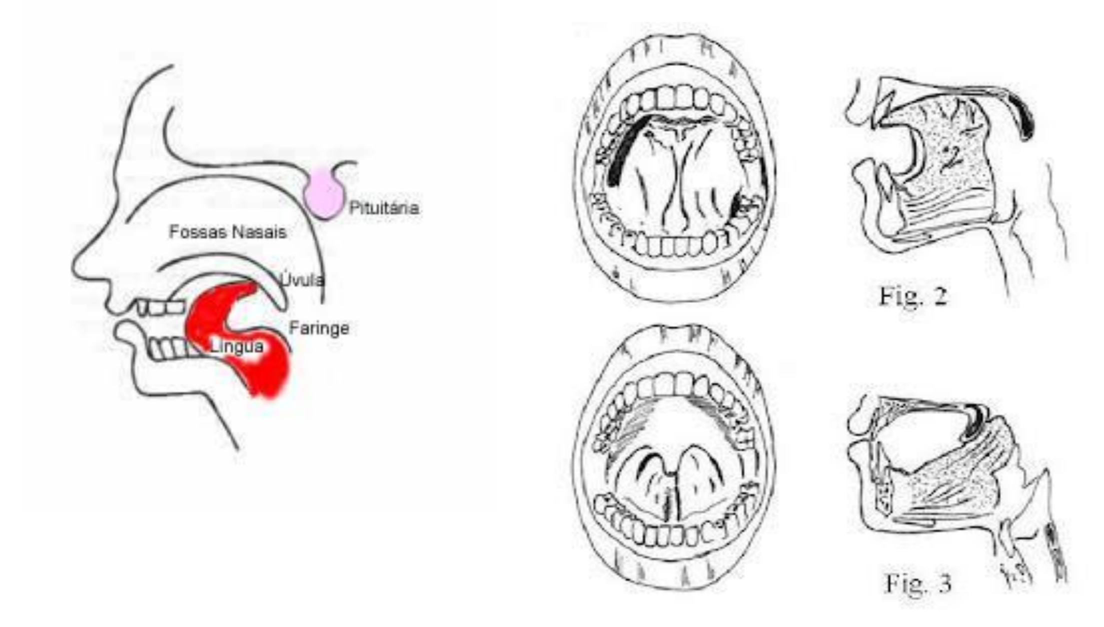
Capítulo 1 verso 43
“No existe ningún otro asana como Siddhāsana, ningún kumbhaka como Kevala, ningún mudra como kechari y ningún laya o disolución de la mente como nada, el sonido interior”

La técnica de khechari mudra se aplica doblando la lengua hacia arriba y llevándola hacia atrás todo lo posible, de manera que la punta de la lengua presione el paladar blando, llegue a la úvula y se introduzca en la nasofaringe.

El ser humano sólo podrá realizar este Mudra si aprobó el ejercicio preliminar bajo la guía directa de un Gurú que practique el Khechari Mudra. La parte preliminar de este Mudra consiste en alargar tanto la lengua que la punta de ésta pueda tocar el espacio existente entre ambas cejas. El Gurú cortará el frenillo con un cuchillo pulido y limpio, poco a poco, cada semana. Los bordes de los cortes no se pueden juntar otra vez si se espolvorea sal y cúrcuma en polvo. El corte del frenillo ha de efectuarse regularmente, una vez por semana, en un lapso de seis meses. Frote la lengua con manteca fresca, y sáquela hacia afuera. **Esta instrucción no es aplicada en la enseñanza de la línea de gurus de Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda.**

Saque la lengua fuera de la boca y reténgala, lengua, con sus dedos y muévala de un lado a otro. Esto significa «Ordeñar la lengua» Esto es como asirla y tironearla como el lechero tironea de la ubre de una vaca cuando la ordeña. Valiéndose de todos estos medios usted podrá alargar su lengua y estirar el frenillo, hasta que llegue a la frente y asi estira el frenillo sin hacerse daño. **Estos son ejercicios preliminares del Khechari. Mudra.**

Entonces, vuelva la lengua hacia adentro, hacia arriba y hacia atrás, y mantenga la lengua de tal manera que la punta se mantenga tocando el paladar blando o la úvula, sentado en Siddhāsana, o en una asana firme y confortable, le facilita tocar el paladar y obture las aberturas nasales posteriores con la lengua invertida, ahora fije la mirada en el espacio entre las dos cejas. Al abandonar al Ida y al Pingala, el Prana penetrará en el Sushumna Nadi. La respiración se detendrá naturalmente. La lengua está en la boca del pozo de néctar. Esto se logra con Khechari Mudra.



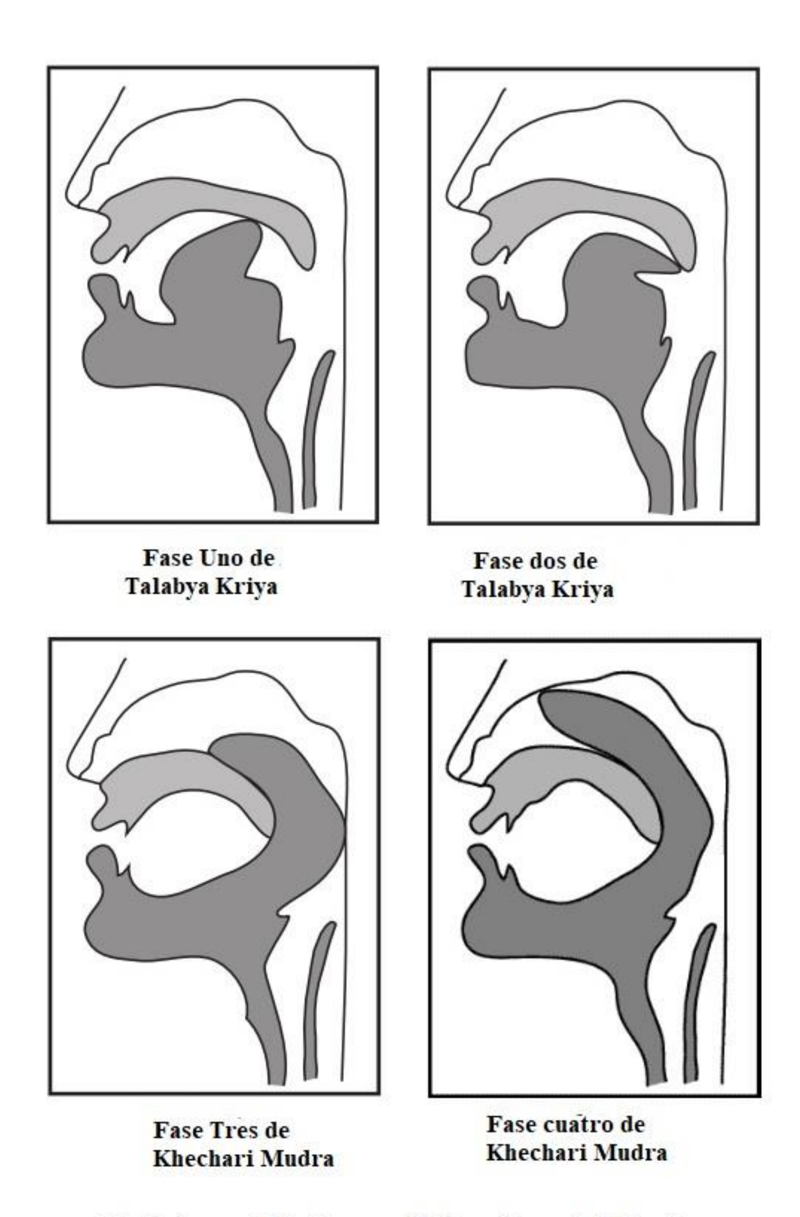
Hay un procedimiento mediante el cual también se logra el kechari mudra, este procedimiento se llama Talabya kriya, consiste en lo siguiente: hacer movimientos de la lengua dentro de la boca tocando el paladar y tocando la úvula. **Vea las figuras**.

Comenzando con la lengua en posición relajada, con la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba, el practicante, el yogui o el kriyaban presiona el cuerpo de la lengua contra el paladar para producir un efecto de succión. Mientras se presiona la lengua contra el cielo de la boca, se baja la mandíbula que toque el pecho y asi estirar el frenillo (el pequeño pedazo de piel que une la lengua al suelo de la boca). Este ejercicio produce un efecto de estiramiento que debería de sentirse claramente (ver Figura 2). La lengua, que ha sido presionada contra el paladar, se desprende con un sonido de chasquido y regresa a su posición natural. Se hace unos 5 veces. La lengua se saca entonces fuera de la boca y se extiende hacia el mentón. ¡Al principio, no lo haga más de 10 veces

al día para evitar forzar el frenillo! Al final, se trata de ser capaz de realizar más repeticiones. Hasta completar todo el procedimiento de 50 repeticiones, esto lleva alrededor de 2 minutos (110-120 segundos). Muchos practican **Talabya Kriya** de una manera incorrecta volviendo instintivamente la lengua hacia atrás (o dejándola vertical) pero esto anula el efecto por completo. **Es muy importante conservar, permanecer con la punta de la lengua tocando la cara posterior de los dientes de arriba antes de presionarla contra del paladar, para crear una zona de descanso allí.**

Mediante la práctica de este Mudra, el Yogi se libera del desmayó, del hambre, de la sed y de la pereza. Se libera de enfermedades, descomposición, vejez y muerte. Como el cuerpo del Yogi está lleno de néctar, no morirá ni siquiera por obra de un veneno virulento. Este Mudra da Siddhis a los Yogis. El Khechari es el mejor de todos los Mudras.

FASES DEL KHECHARI MUDRA



Talabya Kriya y Khechari Mudra
2022

KECHARI MUDRA se practica poniendo la lengua en la cavidad nasal. El oro simboliza la línea nadi que va por el centro de la lengua. **En Kriya Yoga se recomienda no cortar el frenillo.**

Porque Kechari se puede lograr de forma natural a través de la práctica dedicada del Talabya kriya.

Mediante Kechari Mudra se irradia energía a través de la lengua para estimular el centro Ajna y el 3er ventrículo del cerebro.

Algunas enseñantes y organizaciones de Kriya Yoga omiten este mudra, y también omiten el Nabhi kriya en su instrucción de primer Kriya a sus alumnos.

Sin embargo, en el **linaje de Lahiri Mahasaya**, kechari mudra debe lograrse para la realización de todas las Kriyas y de las Superiores, ya que los resultados aceleran con su ejecución procesos espirituales e igualmente sucede con la meditación practicando Talabya primero y luego Kechari Mudra, logra acelera procesos porque así son más eficaces.

Algunos maestros equivocadamente consideran que kechari mudra es una práctica innecesaria. Pero se equivocan en su forma de pensar. Algunos Maestros fuera de los linajes de Kriya Yoga han reconocido que existe una brecha entre la parte superior de la columna vertebral y el bulbo raquídeo, que conecta la columna vertebral con el cerebro cuando se sincronizan con khechari mudra.

La práctica de kechari mudra produce un puente hacia esa brecha.

Algunos ocultistas occidentales también han descubierto el beneficio de kechari mudra. Frater DPAL, un miembro de una escuela ocultista occidental hizo las siguientes observaciones sobre kechari mudra:

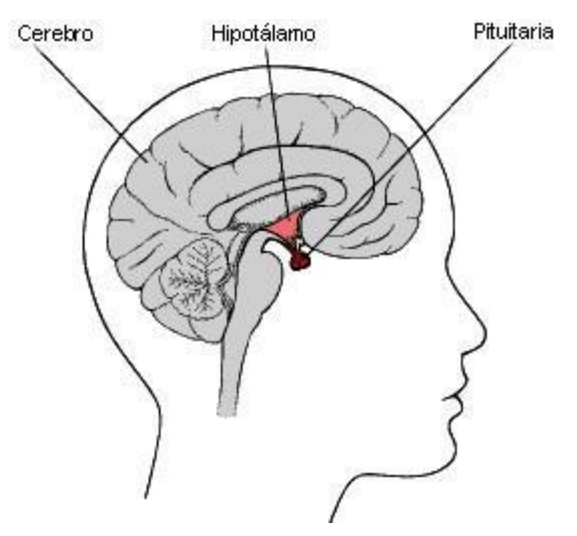
"El Kechari Mudra es el" rey de todos los yóguicos mudras ". Esto se hace: --- Tome la lengua y muévala hasta el techo de la boca hasta que se deslice detrás del paladar blando. Empuje aún más, y deslícela detrás de la nasofaringe. Si usted puede lograr esta hazaña puede cerrar bien las fosas nasales con la punta de la lengua, desde el interior con la punta de la lengua llegue a una protuberancia ósea que esta justo debajo de la glándula pituitaria. La presión sobre esta protuberancia ósea al hacer contacto con la punta de la lengua como una llama hace contacto con la olla en la estufa, de esta forma se realiza la última conexión entre la glándula pineal y la glándula pituitaria, "estas glándulas comienzan a vibrar, y las dos fuerzas magnéticas se unen en la región del ojo espiritual. Este ejercicio requiere un poco de práctica, ya que no es fácil, pero las luces que resulta de esta unión magnética son una experiencia y producen una gran Ananda (Felicidad)."

Comentario del Editor de la Cita de Frater DPAL sobre kechari mudra cita: "Un par de puntos que podrían arrojar luz sobre la cita anterior. En primer lugar, es importante notar que el cuerpo físico se compone de dos partes, el cuerpo físico propiamente dicho y su cuerpo de energía llamado por algunos el doble etérico, o cuerpo vital o **Pranamaya KOSHA"**.

Este cuerpo de energía o **Pranamaya KOSHA** es el componente principal y determinante del cuerpo físico. El burdo cuerpo físico es un autómata que simplemente refleja en la forma física los cambios que se han producido en su cuerpo de energía (**Pranamaya KOSHA**).

Este es el principio del kriya, cuando el mundo médico pueda incursionar en el cuerpo de energía, revolucionará la medicina. El kriya yogui centra su atención en su totalidad en el Pranamaya KOSHA y su red de canales conocidos como nadis. Los nadis son los canales de energía en el organismo mediante el cual fluye el prana. 21 de estos canales hacen intersección entre los 7 chakras principales los cuales se corresponden con las 7 glándulas físicas, cuando el kriya yogui se concentra en el **Pranamaya KOSHA** y estimula un chakra, la glándula física que se corresponde con dicho chakra será automáticamente estimulada. En el caso de kechari mudra, la energía fluye a través de la nadi de la lengua y está directamente estimula el Ajna chakra y esta estimulación produce un aumento en la actividad de su correspondiente glándula, la pituitaria. El punto importante que quiero hacer notar es que en ningún momento la kriya yóguica se centran en las glándulas del cuerpo físico burdo, su atención se centra en el cuerpo de energía y sus chakras.

Ahora, de allí la importancia de que se acostumbre a mantener la punta de la lengua tocando el paladear blando y luego la úvula, y esto le ayudara a mejorar la concentración en la meditación. Ahora en khechari resalta el hecho de que la glándula pituitaria sea estimulada tiene implicaciones enormes para el rejuvenecimiento del cuerpo. Uno de los secretos de los Yoghis del linaje de Gorakhnath, quienes destacan la importancia de la práctica de kechari mudra, para obtener el Kaya siddhi o física extrema longevidad. La glándula pituitaria es llamada la "glándula maestra" del cuerpo porque controla la secreción de hormonas. Estas sustancias tienen un amplio y espectacular gama de efectos sobre el metabolismo, el crecimiento y la maduración, la sexualidad y la reproducción y otras importantes funciones corporales. A medida que envejecemos menos hormonas producimos.



En las personas mayores la cantidad se reduce a la mínima expresión. Tal vez los yoguis descendientes del linaje de Gorakhnath adquieren la capacidad de rejuvenecer el cuerpo y prolongar la vida por su capacidad de estimular la glándula pituitaria a través de la práctica de kechari mudra. muchas personas mayores están tratando de rejuvenecer el cuerpo tomando suplementos para estimular la secreción de la hormona humana del crecimiento o están tratando de utilizar la terapia de reemplazo de hormonas.

De hecho, uno de los beneficios de practicar kechari mudra es que la mente es aquietada y es más fácil concentrarse. En resumen, kechari mudra provoca cambios en el flujo de prana, en su conciencia y su cuerpo físico. A través de su práctica, uno puede experimentar el elixir de la vida, Amrita.

A continuación, se enumeran algunas de las hormonas producidas por la hipófisis con la práctica de khechari mudra:

La hormona estimulante del tiroides (TSH) - Como el nombre lo indica, TSH estimula la glándula tiroides para liberar las hormonas tiroideas. Control de las hormonas tiroideas y la tasa metabólica basal que desempeña un papel importante en el crecimiento y maduración. Las hormonas tiroideas afectan a casi todos los órganos en el cuerpo.

Hormona del crecimiento (GH) - Esta es la principal hormona que, entre muchas otras funciones, regula el crecimiento y el metabolismo.

Hormona adrenocorticotrópica (ACTH)-desencadena la ACTH las glándulas suprarrenales para liberar la hormona cortisol. a su vez, regula hidratos de carbono, grasas, proteínas y metabolismo.

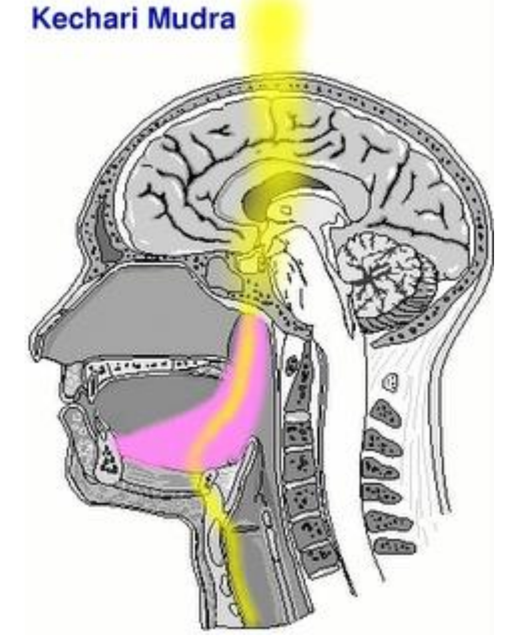
Hormona antidiurética (ADH), lo que aumenta la reabsorción de agua en la sangre por los riñones y, por tanto, disminuye la producción de orina.

Hormona luteinizante (LH) y hormona folículo estimulante (FSH) - Estas hormonas controlan la producción de hormonas sexuales (estrógenos y testosterona), así como el esperma y huevos de maduración y liberación.

Melanocitos hormona estimulante (MSH) - Controla el oscurecimiento de la piel.

Oxitocina - Estimula las contracciones del útero durante el parto y la eyección de leche durante la lactancia. Prolactin (PRL) -Esta hormona estimula la secreción de la leche materna. Vasopresina - También llamado anti-hormona (ADH) - Esta hormona sirve para permitir que el agua sea reabsorbida por los riñones.

El TIRUMANTIRAM DE TIRUMULAR, DICE:



KECHARI YOGA

Después de que Kundalini haya sido elevada y los adharas traspasados, el yogui llega a una etapa en que busca beber el divino néctar que fluye de la esfera astral interior. Para esto hay una cierta técnica conocida como kechari mudra. Sin embargo, este capítulo se titula kechari yoga. Un mudra es una parte de la práctica total yóguica. Algunos comentaristas lo han confundido con kesari yoga o "postura del león", ya que la pronunciación es idéntica para kechari y kesari. Kechari significa literalmente "atravesar el cielo".

Aunque Tirumular usa aquí la palabra yoga, las obras clásicas como Hatha Yoga Pradipika (iii, 1- 9), Gheranda Samhita (iii, 1-3) y Siva Samhita (iv, 12-15), se refieren a la práctica como mudra. La palabra mudra significa "sellar", "cerrar" o "encerrar".

El mudra es una técnica para encerrar la respiración dentro del cuerpo. Después de que el practicante ha purificado su sistema y ganado el control de su respiración, la técnica del mudra le es impartida por el Gurú. Los mudras son descritos a veces como bhanda, que quiere decir "vincular", "fijar" o "restringir". El Hatha Yoga Pradipika y el Gheranda Samhita hacen referencia a 25 mudras; el Siva Samhita se refiere a 10 mudras. **799.**

CÓMO PRACTICARLO

Controlar la respiración y cuidad de que el aliento no se agote; retenedlo con firmeza, contened el manantial de Kundalini en Muladhara, bloquead la chimenea de la boca; cerrad la cavidad superior con la punta de la lengua y sentaos en Samadhi Yoga. Ya no habrá muerte para vosotros.

Sula – literalmente "tridente". Simbólicamente, significa "peligro".

Técnica del Kechari Yoga

Sobre la tarima de Muladhara donde Jiva el lavandero lleva a cabo el acto de purificación, erigid el muro protector para que las compuertas no se filtren (apana) y entonces permitid que la corriente celestial llene el lago. Así, sentados mirando al cielo, liberaos de toda impureza.

INMORTALIDAD POR EL YOGA

Alternando el curso de la respiración de izquierda a derecha y viceversa, aquellos que puedan forzar el aliento a través del Sushumna espinal no conocerán cansancio alguno; pueden abolir el sueño para siempre y alcanzar la consciencia de Dios; ellos no mueren. Inmortales serán.

EL NÉCTAR DEL KECHARI MUDRA

Si se frota hábilmente con la punta de la lengua, el néctar místico empezará a rezumar; cuando llegue, manejadlo con cuidado para que podáis nadar en la mística Región Lunar. Y aquello que fluyó y bramó, que preservado sea.

VISIÓN DE LOS DIOSES EN KECHARI MUDRA

Con la punta de la lengua acariciad el centro del paladar; allí habitan Jiva y Siva. Los tres Dioses y tres y treinta crores de Devas allí aparecerán. No habrá muerte allí; un millón, billón de años este cuerpo carnal tendrá.

TRANSFORMAR LA CORRIENTE CARNAL EN CORRIENTE CELESTIAL

Desde las elevadas cimas dºel cráneo fluye la corriente que es de la carne; es una corriente celestial; ellos no saben cómo hacerlo. Quienes conocen este arte beberán el néctar divino y para siempre libres de dudas estarán.

EL KECHARI MUDRA CONDUCE A LA JUVENTUD

Si podéis enviar el aliento dos veces hacia la cavidad superior de la boca, no conoceréis muerte alguna y las puertas del néctar abiertas estarán; las canas y arrugas desaparecerán ante la vista de todos.

Joven será el Yogui.

Cierto esto es, yo lo digo en nombre del Sagrado Nandi.

La pérdida del aliento retenido tiene malas consecuencias

Guiando Nandi, si ascendemos encontraremos al Señor; entonces tendremos dominio sobre todo el mundo. Aquellos que permitan que el aliento retenido salga a través del nadi del Sol, aún sentados en meditación, están verdaderamente a merced del Destino Aciaga.

La práctica perfecta del Kechari lleva a la Inmortalidad

Quienes se sentaron desconcertados abrumados por el mal Karma, que realicen el Karma de la Lengua (que el Kechari Yoga prescribe).

Entonces ya no habrá cabida para la muerte. Aquellos que ven que los Karmas son inútiles hacen el trabajo divino y disfrutan de un dulzor similar al del jugo de la caña de azúcar.

Postura erguida para el Kechari Mudra

Los Yoguis que así experimentaron el divino dulzor, si con forma de capullo envían la lengua hacia arriba y hacen que la enroscada Kundalini se yerga, extraerán lentamente el néctar y el cuerpo se volverá tan dulce como el azúcar de caña.

Cantad OM namo Sivayanamah mientras sorbéis el néctar

Girad hacia arriba el interior de la lengua a través del cual fluye la saliva y bebed el néctar que mana mientras cantáis “SIVAYA Nama”; las aguas que el aliento trae fluyen como el caudal del Ganges. Aprended este Camino hacia el caudal del Néctar celestial.

Un templo-cueva en el interior.

Conociendo el camino apropiado, aquellos que adoraron así en el interior recibirán la lluvia de la Gracia que es el Jnana maduro.

Si saben cómo cerrar la puerta interior y detienen la corriente que fluye, bien podrán entonces llegar a habitar los templos-cuevas interiores.

Atributos de Dios

Quien fija su morada en el interior de ese templo, es más bondadoso que una madre para el mundo entero.

Bueno es, incluso cuando es severo.

Él también está dentro de aquellos a quienes trata con severidad; para los malvados, es más devastador que el propio fuego.

MORADAS DE BRAHMA O DIOS

Él está sentado en el Centro de la Frente de aquellos que realizan Yoga con el Fuego de Kundalini; está en la Ciudad Dorada de aquellos que alcanzan la Flor de los espacios craneales; está en la imaginación de aquellos que Le cantan; está en la inteligencia de aquellos que llevan a cabo acciones extraordinarias.

Se sienta Supremo

Se sienta como la Luna que irradia dieciséis Kalas. En Su Mansión que es el cuerpo están los doscientos veinticuatro mundos Kala (1) y dentro de esa Mansión Divina, arrojando rayos, se sienta Supremo en armonía interior.

En alabanza de Shakti

Allí se sienta Shakti, envolviéndola los Kalas a Ella también; Allí se sienta Ella, la Virgen, en el centro; allí se sienta Ella, el Cervatillo Divino, arrojando Su Rostro suaves rayos; allí se sienta Ella, haciendo también manar ambrosía.

Evitad que el Néctar se escape

Dentro de las Regiones Doradas del Cráneo, el chispeante néctar fluye en plateadas cascadas; ahí dentro estaba, en la esfera astral superior. Quienes puedan evitar que se escape, serán eternamente jóvenes. Eso es una bendición, con absoluta seguridad.

Cuando hacer Uddiyana Bandha

La exhalación será retenida en el interior; se impedirá que el aliento retenido escape. A su debido tiempo, desde la región de la Luna (2) empieza a fluir el caudal ambrosíaco. Si no es contenido, se diluirá en Kundalini.

Abrid una pequeña puerta en el interior y ved la Luz

Dentro de la bolsa del cuerpo, si abrís una pequeña puerta (3) la Luz brillará en el interior. Si el aliento que está controlado es expulsado hacia arriba, este cuerpo obscuro como una brillante lámpara enjoyada del templo será.**821. Experiencias inexplicables del Kechari Yoga**

Dirigid el Prana hacia arriba y retened el aliento por medio de Kumbhaka en las regiones místicas del Fuego y el Sol, alrededor del ombligo y la garganta; y centrado en el pensamiento, lo que allí hay ¿cómo sería posible explicarlo?

(1) Uddiyana es un mudra. Significa literalmente **"volando o elevándose",** llamándose así porque el gran pájaro vinculado a él -el Prana- vuela sin fatigarse. La zona del vientre situada por encima del ombligo es empujada hacia la columna vertebral. Las zonas ubicadas por encima y por debajo del ombligo deben ser retraídas hacia la columna vertebral. De todos los Bandhas, Uddiyana es el mejor ya que al ser firme la retención, la liberación llega espontáneamente -Hatha Yoga Pradipika, iii, págs. 54-59. Comparar con Gheranda Samhita, iii, págs. 10-11. Según el Kalika Purana, Uddiyana es el lugar (pitha) donde están los muslos de Sati. N.N. Bhattacharya, Historia de la Religión de Sakti (History of Sakti Religion), pág. 132.

(2) Retrayendo en mulasthana (ano), debe realizarse el Uddiyana banda. El caudal de aire ha de ser dirigido hacia Sushumna, cerrando ida y Pingala. De esta manera, el prana se calma y queda en estado latente. Hatha Yoga Pradipika, iii, págs. 69-77.

Kriya Talabya. TÉCNICA PARA ALCANZAR KECHARI MUDRA

Esta práctica de Kriya Talabya consiste en un ejercicio preliminar en el que se te pide reacondicionar y Estirar tu lengua en preparación para el lograr la ejecución de Kechari Mudra. La técnica en sí misma es más que un reacondicionamiento simple.

También ayuda a calmar la mente y proporciona una forma útil de comenzar cualquier práctica de Kriya. También después de dominar el Kechari Mudra, debes continuar practicando Kriya Talabya.

Algunas escuelas de yoga afirman que Lahiri Mahasaya no daba acceso a los Kriyas Superiores a sus estudiantes sin que antes dominaran el Kechari Mudra. inicialmente les enseñaba Talabya Kriya como ejercicio preparatorio para lograr kechari mudra. Y aún otras escuelas enseñan reconocen que Talabya Kriya es una práctica parcial del Kechari Mudra y que también puede ser eficaz durante las prácticas de los Kriyas superiores. Te recomiendo que hagas todo lo posible para dominar el **Kriya Talabya** antes de renunciar khechari por completo. Lahiri Mahasaya siempre destacó la importancia de esta técnica en particular.

La dificultad con el Kriya Talabya es que necesitarás meses para obtener resultados, por lo que mucha gente acaba desistiendo. Algunos estudiantes simplemente no pueden lograr Kechari Mudra por razones biológicas. Hay versiones modificadas del Kechari Mudra que es su forma más simple, a esa forma se le denomina Kechari Bebe. Mientras tanto, se alienta a intentar Kriya Talabya durante un período de varios meses. Si después de un período razonable de tiempo no se puede lograr el Kechari Mudra, tomar la determinación de probar una versión más simple.

Algunas escuelas de Kriya Yoga omiten Kriya Talabya y Kechari Mudra por completo, y prescriben las versiones de respiración bucal de Kriya. Esta es también una posibilidad. Estas mismas líneas de instrucción afirman que los practicantes todavía pueden obtener la meta sin Kriya Talabya o Kechari Mudra.

En mi experiencia práctica, el objetivo de Kriya se puede llegar a través de ambos métodos; sin embargo, el método de respiración por la nariz con Kechari Mudra es superior, en el sentido de que conduce a resultados más rápidos y más seguros.

Esto es porque la energía que está siendo dirigida hacia el exterior a través de la lengua hace que sea posible centrarse en el Chakra Ajna, cerrando así este circuito esencial. Para algunos Kriyabanes tan solo la adición de elevar la lengua les ayuda a superar décadas de bloqueos en sus prácticas. Esta práctica fue mencionada por Lahiri Mahasaya en sus comentarios, como una técnica necesaria.

IMPORTANTE: La lengua debería de mantenerse en el techo de la boca en todo momento extendido hacia atrás en la medida de lo posible. No es necesario el sobreesfuerzo, sin embargo, se requiere algo de esfuerzo consuetudinario. Se trata simplemente de un estirón. Hay muchos beneficios observados con mantener la lengua en el techo de la boca durante el día: los efectos principales parecen ser un control de los sentidos, la internalización, una sintonización automática con el Kutastha, y un aumento sutil del Kundalini, lo cual puede ser percibido como un flujo caliente de energía dentro del cuerpo. El constante estiramiento del frenillo asegura que siga extendiéndose lentamente y con seguridad día a día. Hasta el éxito final.

NOTA: el consejo de Lahiri acerca del tema de la respiración nasal o bucal estaba claro. Recomendó practicar Kriya con la boca cerrada, los dientes apretados y suavemente con la lengua en la posición Kechari, si es posible. Se recomienda respiración por la boca si los conductores nasales están bloqueados por alguna razón.

Procedimiento

1. **siéntate en una Asana, posición firme y confortable de tu agrado.**
2. **Comenzar con una lengua relajada, que toca suavemente la parte posterior de los dientes superiores.**

3. La boca se inicia en la posición cerrada. Se intenta crear un efecto ventoso pulsando la parte superior de la lengua con el paladar superior (techo de la boca). De nuevo, es importante que la punta de la lengua toque la parte posterior de los dientes superiores antes de presionar contra el paladar superior.

4. Mientras se presiona el cuerpo de la lengua (Nunca la Punta) contra la parte superior de la boca, baja la mandíbula, de tal modo que estire el frenillo lingual, que es el tendón pequeño debajo de la lengua que está conectado a la base de la boca. Al principio, la punta de la lengua estará en contacto con la parte posterior de los dientes superiores y el cuerpo de la lengua pegada al paladar, de modo que produzca un efecto de succión. Observe las figuras.

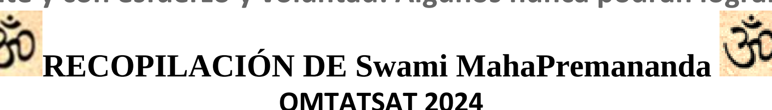
5. Al abrir la boca manteniéndola pegada al paladar el frenillo se estirará al máximo, luego se suelta la lengua produciendo un sonido como de chasquido como una rana aterrizando en un cubo de agua. Permite que esto suceda.

6. Después de del paso 5 inmediatamente saca la lengua fuera de la boca al máximo curvándola hacia abajo como si estuvieras tratando de tocar la barbilla con la punta. Este último movimiento extiende la lengua y el paso 5 extiende el frenillo. Este procedimiento facultara a la lengua para que pueda ejecutar con éxito el Talabya kriya y luego Kechari Mudra.

Este procedimiento debe realizarse diariamente dos veces al día, en cada ocasión hacer al menos 20 Talabyas la primera semana y aumentarlo gradualmente hasta realizar 50 en la mañana y 50 en la noche. –

7.—Trate de mantenerse todo en tiempo en Talabya Kriya, menos cuando hable o como, la punta de lengua tocando el paladar o la úvula, esto facilitara su dominio y preparación para lograr y practicar Talabya kriya y posteriormente Khechari Mudra. ES FUNDAMENTAL ESTE ULTIMO PASO.

Con disciplina una persona con un frenillo normal podría ejecutar Kechari Mudra con éxito en un periodo de 4 a 6 meses de haber estado ejecutando Talabya Kriya. Algunas personas se tomarán más tiempo siempre dependerá del esfuerzo invertido y también de las condiciones de su frenillo, que debe estirarse lentamente y con esfuerzo y voluntad. Algunos nunca podrán lograrlo.



OMTATSAT 2024